10.007 Pangasius na pekáči
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina	
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pangasius	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,12	0,12	0,16	0,16
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
rybie korenie	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08
mlieko	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
syr	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
citróny	1,00	0,40	1,20	0,48	1,20	0,48	1,50	0,60
vajcia	20	10,00	25,00	12,50	30	15,00	35	17,50
hmotnosť porcie v g	75		90		105		120	

Výrobný postup

Mäso z ryby pangasius umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou a poukladáme do vymasteného pekáča. V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme rascu, rybacie korenie, postrúhaný syr a zmes natrieme na povrch rýb. Pečieme do zlatista.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1124	270	26,89	17,1	1,8	1,7	0,2	177,0	1,8	0,284	0,1	0,5	2,0	0,3
B	1427	342	32,38	22,6	3,1	2,1	0,2	220,2	2,3	0,355	0,1	0,6	2,4	0,4
C	1774	426	39,22	28,6	4,3	2,5	0,2	283,1	2,8	0,430	0,1	0,7	2,4	0,5
D	2136	513	46,85	34,7	5,5	2,9	0,3	346,7	3,2	0,506	0,2	0,8	3,0	0,6